



Asignatura: Orientación.

Curso: 8° básico B.

Docente: Nicol Bravo C.

Imagen positiva de sí mismos



Objetivo:

- Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia.

Observa las siguientes imágenes de personas valoradas por su espíritu de superación, sus aportes a la comunidad en diversos campos (deportes, ciencias, televisión, música, entre otros), o, según la evaluación social, con cuerpos perfectos, etc.... Piensa respecto a esta pregunta:

¿Qué crees que es tener una buena imagen,
o una imagen positiva?



A continuación te invito a ver el siguiente video:

[.https://www.youtube.com/watch?v=RaVm3Hnllcw](https://www.youtube.com/watch?v=RaVm3Hnllcw)

Después de ver el video, respondo a la pregunta de inicio:

¿Qué crees que es tener una buena imagen, o una imagen positiva?



Una imagen positiva...

- La **imagen** personal que tienes de ti mismo es tu auto-**imagen** y es clave para poder mejorar tu nivel de autoestima.
- La mejor manera de cambiar la **imagen** de uno mismo es amar y aceptar todo de nosotros.
- Dejar de compararnos con los demás y estar agradecido de lo que uno tiene.



Qué importante es construir una imagen de nosotros mismos, basada en aspectos positivos, dando énfasis a las experiencias y cambios que hemos tenido durante nuestro desarrollo.